

KONTSUMO MINISTERIOAK BILBOKO UDALA SARITU DU, ADINEKOENTZAKO JARDUERA FISIKO PROGRAMA INTEGRALARENGATIK

- Kontsumo Ministerioaren Elikadura Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (Aesan), Familia eta Komunitate Eremuan Jarduera Fisikoaren Jardunbidea Sustatzeko NAOS Estrategia Saria eman dio Adinekoentzako Jarduera Fisiko Programa Integralari.
 - Adineko biztanleriaren bizitza-kalitatea hobetzea eta narriadura fisiko eta psikologiko tasa murriztea dira ospe handiko aintzatespena jaso duen programaren jarduerak lortzen dituzten helburuak.
 - Programaren barruan jarduera hauek sartzen dira: ibiltarien Sarea, Parke Bio-osasungarriak edo adinekoekin egiten diren Osasun Tailerrak.
 - Yolanda Díez Alkateorde eta Osasun eta Kontsumo Saileko Zinegotzi Ordezkariek gogorarazi duenez, antolatutako jarduerekin adinekoek euren gizarte-ingurunean integratzeko aukera emango dien autonomia-mailari eutsi ahal izatea lortzen da.

(Bilbon, 2022ko maiatzaren 16an). Kontsumo Ministerioko Elikagaien Segurtasunaren eta Nutrizioaren Espainiako Agentziak (Aesan) Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailak antolatzen duen Adinekoentzako Jarduera Fisiko Programa Integralaren lana saritu du, Familia eta Komunitate Eremuan Jarduera Fisikoaren Jardunbidea Sustatzeko NAOS Estrategia Sariarekin.

NAOS Estrategia (Nutrizioa, Jarduera Fisikoa eta Gizentasunaren Prebentzioaren gaztelaniazko siglak), eta nazioarteko erakunde sanitarioek (Osasunaren Mundu Erakundea, Europar Batasuna...) ezarritako politiken ildoari jarraituz, gizentasunaren prebalentziaren joera alderantzikatzea helburu duen osasun estrategia da, elikadura osasungarria eta jarduera fisikoa sustatuz, eta, horrekin batera, erikortasun eta hilkortasun ez-kutsagarrien tasa altuak nabarmen murriztea ere bilatzen du.

Programak, azaroan banatuko diren XV. NAOS Estrategia Sarietara aurkeztu ziren 46 proiektuen artean irabazi du saria.

Yolanda Díez Bilboko Udaleko Alkateorde eta Osasun eta Kontsumo Saileko Zinegotzi Ordezkariek, sariarengatik pozik agertu ondoren, *“saritutako programa osasun-arloko ekitatearen esparruan diseinatuta dagoela, eta I. Udal Osasun Planaren helburuei eta OMEk adierazitako arauzko neurriei erantzuteko ezarri dela”* azaldu du.

“Adinekoei dago zuzenduta, emakumeei bereziki, aukera gutxiago dituztelako euren beharretara egokitutako jarduera fisikoa egin ahal izateko programetan eta espazioetan sartzeko, eta are gehiago, 70 urtetik gorakoak badira eta testuinguru sozioekonomiko txarretan badaude”, zehaztu du.

Sariak 70 urtetik gorako pertsonen bizi-kalitatea hobetzeko gaitasuna aitortzen dio Bilboko Udaleko Osasun eta Kontsumo Sailari, haien beharretara egokitutako jarduera fisikoa sustatuz, eta horren ondorioz eman dio aintzatespen garrantzitsua. Programari esker, pertsona horien narriadura funtzionalaren tasa murriztu egiten da, eta horrek euren gizarte-ingurunean integratzea eta komunitatean elkarreragina izatea ahalbidetzen duen autonomia mailari eusten laguntze die.

PROGRAMAREN BARRUKO UDAL-JARDUKETAK:

- **Osasun tailerrak adineko pertsonekin**

Duela 30 urte hasi ziren eta kolektiboan ikusitako aldaketetara egokitzen joan dira, baina izendatzaile komun batekin beti: hirurogeita hamar urtetik gorako pertsonen euren gaitasun funtzionala egokitutako ariketa fisikoa egin ahal izateko aukera eskaintzea –biztanleria orokorrari zuzendutako beste gune batzuetan ez zegoen horrelako aukerarik–, eta, aldi berean, pandemian hain beharrezkoa den berdinen arteko elkarreragineko testuinguru babestua ahalbidetzea.

99 talde dira, begiraleek (jarduera fisikoko 12 profesional) zuzenduta. Jarduera 26 lokaletan inplementatzen dute, gehienak udalekoak eta beti ere izena eman duten pertsonen bizilekutik hurbil daudenak, urtariletik ekainera eta urritik abendura bitartean astean ordubete edo bi. Pandemia baino lehen, batez beste 79 urte zituzten 2.843 parte-hartzaile zeuden. Gaur egun, 1.200 inguru dira, hartu behar izan diren prebentzio-neurriak direla eta. Gehienak emakumeak dira.

- **Ibiltarien sarea. Bilbo ezagutzeko ibilbideak zure burua zaintzen duzun bitartean**

Bilbon zehar ibilaldi osasungarriak egitea proposatzen du. Ibilbideak bost zailtasun-mailatan sailkatzen dira, distantzia, denbora, altuera eta jaitsiera eta zoru-mota kontuan hartuta, eta udalerriko hainbat eremutatik igarotzen dira.

2021ean, 183 aldiz inplementatu dira Ibilbide Osasungarrietako jarduera gidatuak, begirale batek gidatutako hamabost ibilbide proposamenak txandakatuz. Guztira 4.804 erabiltzailek hartu dute parte, egunean batez beste 26k baino gehiagok, 11:00etatik 13:00etara, urte osoan zehar.

Osasun Tailerretan parte hartzen duten adinekoak Ibiltarien Sareko ibilbide errazetan inplikatu dira ehuneko handi batean; proiektu hau harremanetarako eta sozializatorako espazioa eta alternatiba segurua izan da COVID garaietan, eta nahi gabeko bakardade-egoerak saihestu ditu.

- **Parke Bio-osasungarriak**

Parke Bio-osasungarriak dinamizatzeko proiektua 2018an hasi zen, Sailak egindako “Mugi zaitez zure osasunaren alde. Bilboko jarduera fisikorako baliabideak eta parke bio-osasungarrien aprobetxamendu maila” ikerketaren ondoren.

Gaur egun, udalerriko 16 Parke Bio-osasungarri dinamizatzen dira, jarduerak Bilboko 8 barrutietan txandakatuz. Begiraleek 183 dinamizazio-saio egin dituzte 11:30etik 13:00etara, eta horietan 3.197 pertsonak parte hartu dute; batez beste, 17 pertsona baino gehiagok saio bakoitzean, gehienak adinekoak. Nabarmentzekoa da aurreko urteekin alderatuta parte-hartzeak gora egin duela, ziurrenik proiektua aire zabalean delako, aukera bideragarria egungo osasun-egoeran.

- **“Osasun Parkeak” Aplikazioa**

Adinekoek jarduera gainbegiratuak eskatzen ohi dituzten arren, haien autonomia bultzatzea ere Bilboko Udalaren Osasun eta Kontsumo Sailaren helburuetako bat da. Garrantzitsua da tutoretzarik behar barik eta egoki iriztitako uneetan jarduera fisikoa egiteko aukera ematea, ordutegi jakinen menpe egon barik.

Mugikorretarako aplikazio horrek Parke Bio-osasungarrien instalazioak behar bezala erabiltzea sustatzen du, eta hainbat funtzionalitate ditu, horien artean parkeen geolokalizazioa, aparatuak erabiltzeko bideo tutorialak, pertsona bakoitzaren beharretara egokitutako klase gidatuak, pauso-kontagailua edo jarduera fisikoaren asteko helburuak ezartzeko aukera.

Proposamena, Parke Bio-osasungarrien ekimenaren barruan aplikazioa telefono mugikorretan erabiltzeko jarraibideak ere jaso ahal izatea da, ondoren, eguneroko jardunean aplikatu ahal izateko.

- **Denbora pasarako eta harremanetarako espazioak**

Jarduera honen bidez, interakzio soziala aktibatu gura da, hori faktore garrantzitsua delako estresa arintzeko. Berdinen arteko interakzio soziala sustatzeko ekintza horrek ahalduz bultzatzen du, bizitza-kalitatea eta, ondorioz, zahartze positiboa hobetuz.

Pandemia garaia alde batera utzita, aldiro-aldiro, udalerriko auzoetan “Osasuna Adinekoekin” taldeetako pertsonak elkartzen diren gunek antolatzen dira, adinari egokitutako jarduera fisikoaren erakustaldi bateratua eskaintzeko, eta adinekoek partekatzen duten janari osasungarriarekin amaitzen dira.

-

- **Informazioa eta kolektiboaren prestakuntza**

Hautemandako beharretara egokitutako aldizkakotasunarekin, osasun-tailerretan parte hartzen duten adinekoak kezkatzen dituzten gaiei buruzko informazio-hitzaldiak ematen dira. Informazio hori elikadura osasungarriari (dietan azukrea murriztea bultzatuz, besteak beste), gernu-inkontinentziari, COVID-19ari, erorketei, automedikazioari, parke bio-osasungarriei, jarduera fisikoari eta abarri buruzkoa da.

EL MINISTERIO DE CONSUMO PREMIA AL AYUNTAMIENTO DE BILBAO POR SU PROGRAMA INTEGRAL DE ACTIVIDAD FÍSICA CON PERSONAS MAYORES

- **La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) del Ministerio de Consumo ha reconocido al Programa Integral de Actividad Física con Personas Mayores, con el Premio Estrategia NAOS a la Promoción de la Práctica de la Actividad Física en el Ámbito Familiar y Comunitario.**
- **Mejorar la calidad de la población mayor reduciendo la tasa de deterioro físico y psicológico son los objetivos que logran las diferentes actividades enmarcadas en el programa galardonado con el prestigioso reconocimiento.**
- **Dentro del Programa se incluyen actividades como la Red de Caminantes, los Parques Biosaludables o los Talleres de Salud con personas mayores.**
- **La Teniente de Alcalde y Concejala delegada del Área de Salud y Consumo, Yolanda Díez, ha recordado que con las actividades organizadas se consigue que las personas mayores puedan conservar un nivel de autonomía que les posibilite mantener e impulsar su integración en su medio social.**

(Bilbao, 16 de mayo de 2022). La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) del Ministerio de Consumo ha distinguido la labor del Programa Integral de Actividad Física con Personas Mayores del Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, con el Premio Estrategia NAOS a la Promoción de la Práctica de la Actividad Física en el Ámbito Familiar y Comunitario.

La Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) es una estrategia de salud que, siguiendo la línea de las políticas marcadas por los organismos sanitarios internacionales (Organización Mundial de la Salud, Unión Europea...), tiene como meta invertir la tendencia de la prevalencia de la obesidad mediante el fomento de una alimentación saludable y de la práctica de la actividad física y, con ello, reducir sustancialmente las altas tasas de morbilidad y mortalidad atribuibles a las enfermedades no transmisibles.

El programa galardonado ha resultado vencedor entre los 46 proyectos que se presentaron a esta XV edición de los Premios Estrategia NAOS y que se entregarán el próximo mes de en noviembre.

La Teniente de Alcalde y Concejala delegada del Área de Salud y Consumo del Consistorio bilbaíno, Yolanda Díez, tras celebrar el galardón, ha explicado que *el programa premiado “está diseñado en el marco de equidad en salud e implementado como respuesta a los*

objetivos del I Plan Municipal de Salud, así como a las medidas normativas citadas por la OMS”.

“Está dirigido a personas mayores y, especialmente mujeres, con menos oportunidades para acceder a programas y espacios en los que poder hacer actividad física adaptada a sus necesidades y, más aún, si son mayores de 70 años y se sitúan en contextos socioeconómicos poco favorables”, ha puntualizado.

El Premio atribuye al Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao, y de aquí el prestigioso reconocimiento, la capacidad de mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 70 años mediante el fomento de la actividad física adaptada a sus necesidades. Ello logra reducir la tasa de deterioro funcional de dichas personas a fin de conservar un nivel de autonomía que posibilite mantener y/o impulsar su integración en su medio social y la interacción en la comunidad.

ACTUACIONES MUNICIPALES DENTRO DEL PROGRAMA:

- **Talleres de Salud con personas mayores**

Iniciados hace 30 años, han ido ajustándose a los cambios observados en el colectivo, pero siempre con un denominador común: ofrecer a las personas mayores de setenta años la posibilidad de poder realizar ejercicio físico adecuado a sus capacidades funcionales - oportunidad que no encontraban en otros espacios dirigidos a la población general- al tiempo que se ha facilitado un contexto protegido de interacción entre iguales, tal necesario en pandemia.

Son 99 los grupos que, dirigidos por monitores/as (12 profesionales de la actividad física), implementan la actividad en 26 locales, la mayoría municipales y siempre cercanos al lugar de residencia de las personas inscritas, una o dos horas semanales entre enero y junio y octubre y diciembre. El número de personas participantes, con una edad media de 79 años, ascendía a 2.843 antes de la pandemia. En la actualidad, rondan los 1.200 debido a las medidas preventivas que ha habido que adoptar. Es mayoritario el colectivo de mujeres.

- **Red de caminantes. Rutas para conocer Bilbao mientras te cuidas**

Propone paseos saludables guiados por Bilbao. Las rutas están clasificadas en cinco niveles de dificultad teniendo en cuenta la distancia, el tiempo, elevación y descenso y tipo de terreno, discurriendo por diferentes zonas del municipio.

En el año 2021, han sido 183 las ocasiones en las que se han implementado las actividades guiadas de Rutas Saludables, alternando las quince propuestas de itinerario guiado por un/a monitor/a, en las que han participado un total de 4.804 personas usuarias, una media de más de 26 al día), en horario de 11:00 a 13:00 a lo largo de todo el año.

Las personas mayores que participan en los Talleres de Salud se han implicado en un alto porcentaje en las rutas sencillas de la Red de Caminantes; este proyecto ha constituido un espacio de relación y socialización y una alternativa segura en tiempos COVID, evitando situaciones de soledad no deseada.

- **Parques Biosaludables**

Se trata de un proyecto de dinamización de los Parques Biosaludables que se inició en 2018, tras la investigación realizada desde el Área “Muévete por tu salud. Recursos para la actividad física en Bilbao y grado de aprovechamiento de los Parques Biosaludables”.

En la actualidad, se dinamizan 16 Parques Biosaludables del municipio alternando las actividades en los 8 distritos de Bilbao. Son 183 las sesiones de dinamización realizadas por las y los monitores en horario de 11:30 a 13:00, habiendo participado 3.197 personas, una media de más de 17 personas por sesión, la mayoría personas mayores. Es destacable que la participación ha aumentado en relación a años anteriores, probablemente debido a que el proyecto discurre al aire libre, opción plausible en la situación sanitaria actual.

- **App “Osasun Parkeak”**

Si bien las personas mayores habitualmente demandan actividades supervisadas, impulsar su autonomía también es una de las finalidades contempladas desde el Área de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Bilbao. Es importante posibilitar que puedan realizar actividad física sin necesidad de tutorización y en los momentos que consideren oportunos, sin necesidad de estar sometidos a horarios concretos.

Esta aplicación para móviles promueve el correcto uso de las instalaciones de los Parques Biosaludables y cuenta con distintas funcionalidades, como geolocalización de los parques, video tutoriales para el uso de los aparatos, clases guiadas adaptadas a las necesidades de cada persona, contador de pasos o la posibilidad de establecer objetivos semanales de actividad física.

La propuesta es que, en el marco de los Parques Biosaludables, también puedan recibir las instrucciones oportunas de uso de la aplicación en sus teléfonos móviles, y posteriormente, puedan aplicarlas en su día a día.

- **Espacios lúdicos y de relación**

Mediante esta actividad, se pretende activar la interacción social, factor de gran relevancia como elemento amortiguador del estrés. Esta acción de promoción de la interacción social entre iguales actúa como impulsor del empoderamiento, mejorando la calidad de vida y, en consecuencia, el envejecimiento positivo.

Exceptuando la pandemia, periódicamente se organizan espacios en los que se convoca y se agrupan las personas integrantes de los grupos de “Salud con mayores” de los diferentes barrios del municipio a fin de ofrecer una exhibición de actividad física conjunta adaptada a la edad, que finalizan con una comida saludable que comparten los y las mayores.

- **Información y formación del colectivo**

Con una periodicidad adaptada a las necesidades observadas, se implementan charlas informativas sobre temas que preocupan a las personas mayores que toman parte de los “Talleres de Salud”. La información facilitada versa sobre aspectos vinculados a la alimentación saludable (impulsando la reducción del azúcar en la dieta, entre otros objetivos), la incontinencia urinaria, la COVID-19, las caídas, la automedicación, los Parques Biosaludables, la actividad física, etc.